

卒業生の声 VOICE



私は国分寺高校陸上競技部でなければインターハイには行けなかったと思っています。私が思う国分寺高校の大きな特徴は、「**考える陸上**」ができるということです。私たちは**より効果的で効率的な練習**を目指して、自分たちで練習メニューを考え、また自分の体調に合わせて練習の強度を変えることができます。そして、トップアスリートの方々をお呼びして直接指導していただける機会があるのも大きな魅力のひとつです。そこで得た知識や感覚を基に、マネージャーが撮ってくれた動画を観て自分の動きを分析し、顧問の先生にアドバイスを求め、また考えながら練習をする。これによって私は実力を伸ばすことができました。国分寺高校には部活動に勉強、行事と何事にも全力で打ち込める環境があります。周りもそれを受け入れ、**一緒に楽しくできる素敵な友人ばかり**です。私は心の底から国分寺高校を選んでよかったと思います。ぜひ国分寺高校への進学を考えてみてください！

2022年度卒業 女子七種競技全国インターハイ出場
現本校ハードル・混成競技学生コーチ 村橋選手(稲城市立稲城第四中学校出身)

国分寺高校陸上競技部は自主性を尊重しているため**自分で考えて行動する力**が身につきます。部活動以外で自主的にトレーニングを行う、栄養面を意識して食事をとる、様々な機会から陸上に関する情報を集めるなど、各々が競技力向上のために日々努力をしています。部活で忙しいですが、隙間時間で勉強して**難関大に合格している部員も多く**、文武両道を実践しています。私は国分寺陸上競技部の自由な環境と主体性のある仲間、強力なサポートをしてくれた先生方やコーチのおかげで、**全国インターハイ3位入賞**を達成することができました。部活、勉強、行事と大忙しの3年間ですが、その分得られる達成感も大きいです。私をここまで成長させてくれた国分寺高校に感謝しています。



2024年度卒業 全国インターハイ男子400mH 全国第3位(銅メダル)
現本校スプリント・ハードル学生コーチ 葛西選手(府中市立第四中学校出身)

活動実績 CLUB RESULTS

《令和7年度》

- 東京都総体 21種目延べ38名都大会出場**
学校対抗女子総合得点 第8位入賞 他多数
- 南関東総体(栃木県) 3種目4名出場 2種目3名入賞**
女子走幅跳(関東準優勝)、女子走幅跳(関東第8位入賞)
女子砲丸投(関東第5位入賞)、男子三段跳(関東第21位)
- 全国インターハイ(福岡県) 2種目2名進出**
女子走幅跳、女子砲丸投

《令和6年度》

- 東京都総体 19種目延べ41名都大会出場**
男子走高跳(決勝進出)、女子100m(決勝進出、都8位入賞)
女子3000m(決勝進出、都8位入賞) 他多数
- 南関東総体(東京都) 2種目2名出場 2種目入賞**
男子400mH(南関東準優勝)、女子走幅跳(南関東7位入賞)
- 全国インターハイ(福岡県) 1種目1名進出**
男子400mH(全国第3位!)
- 東京都新人大会 23種目延べ42名出場**
学校対抗女子総合得点 第5位入賞 他多数
- JOCジュニアオリンピックU18(三重県) 2種目2名出場**
女子砲丸投(全国第12位)、女子走幅跳(全国第15位)
- 関東選抜新人(栃木県) 4種目4名出場**
女子砲丸投(関東優勝)、女子走幅跳(関東優勝)、
男子800m(関東第7位入賞)、女子1500m(関東第10位)
- 東京都高校駅伝(関東駅伝予選)**
女子総合第7位入賞

《令和5年度》

- 南関東総体(山梨県) 2種目2名出場**
- 関東選抜新人(埼玉県) 3種目3名出場**

他、多数の競技会、駅伝大会で活躍中!
ぜひ国分寺で一緒に「乱舞」!!



交通 ACCESS



東京都立国分寺高等学校 〒185-0004 東京都国分寺市新町3-2-5
● JR中央線 国立駅(北口)より 徒歩約25分
 バス 約10分(立川バス)
 > 東京創価小学校循環(東京創価小学校行・並木町2丁目)
 →「国分寺高校入口」下車 徒歩3分(正門)
 > 戸倉循環(稲荷神社経由)→「富士本三丁目」下車 徒歩5分(南門)
● 西武国分寺線 恋ヶ窪駅より 徒歩約25分
 バス 約15分(立川バス)
 > 戸倉循環(国分寺六小経由)→「富士本三丁目」下車 徒歩5分(南門)

特色 STRONG POINT

- ①主体的な活動**
陸上競技を通じて、ただ記録が良くなるだけでは物足りない。自分で考え行動する中で、成功のプロセスを学び、他の物事にも互換する力を育みます。
- ②意識の高い部員**
心の中にコーチを宿すような意識の高い部員に出会えます。ずっと繋がっていたいと思えるような素敵な仲間にも出会えます。そして「新たな夢」が始まります。
- ③男女共学・都立の強み**
相互の視点や経験を共有することでより広い視野や創造性を獲得します。また、多様な考え方に触れる中で、自己の能力を大きく伸ばすことができます。すべてが人生の中でかけがえのない財産となります。
- ④高い進路実現**
学力・意識の高い集団に身を置くことで、自分自身のレベルもぐんぐん伸ばせます。

情報 INFORMATION

- ◆**チーム国分寺の活動は、インスタ・X・学校HPで発信中!**
- ◆**部活動体験も随時実施中! HPやインスタをチェックしてね!!**



乱舞 国分寺 陸上



国分寺高等学校

KOKUBUNJI HIGH SCHOOL

陸上競技部

TRACK AND FIELD

6年連続関東進出中!

- 2025 女子走幅跳 全国IH出場
- 2025 女子砲丸投 全国IH出場
- 2025 男子三段跳 南関東IH出場
- 2024 男子400mH 全国IH 第3位
- 2024 女子砲丸投 U18全国 出場
- 2024 女子走幅跳 U18全国 出場
- 2024 女子走幅跳 関東選抜 優勝
- 2024 女子砲丸投 関東選抜 優勝
- 2024 男子800m 関東選抜 第7位
- 2024 女子1500m 関東選抜 出場
- 2022 女子七種競技 全国IH出場

もっとと陸上!
もっとと乱舞!

トキメキが止まらない!!



飛躍の秘訣が、ブンジにはある!

2026年 GUIDE

陸上競技部ご挨拶



いつも国分寺高校陸上競技部の活動に対して多大なるご支援を賜り、誠に有り難うございます。チーム国分寺の一番の強みは、**意欲の高い、素晴らしい部員たちが、主体性をもって活動していること**です。チームとして本気で「**インターハイ連続出場、全国制覇、関東・全国駅伝**」を目指しています。だからこそ、**毎日トキメキ、新たな気持ちに出会う**ことができます。また、本校は「進学指導特別推進校」として勉学においても高い水準を目指しています。引退後も意欲の高いチームメイト(受験生)に囲まれて学習し、高い進路実現を達成しています。高校でも一生懸命陸上を頑張りたい、そして人生を充実させたいという人は、ぜひチーム国分寺を検討してください！！

東京都立国分寺高等学校 陸上競技部顧問 増元良英

重役よりブロック紹介

私たち国分寺陸上競技部は、日々「**考える陸上**」をしています。どうしたら強くなれるのか、ということに常に考え、身体面や技術面だけでなく、精神面でも高いレベルを目指しています。自分たちで主体的に動くことで、長所も伸び代も自ら気づくことができます。そして**競技者としても、人間としてもレベルアップすることができます**。また、国分寺の一番の強みは**チーム力の高さ**です。陸上というのは個人競技ではありますが、私たちはある意味団体競技のように強きチーム力を持っています。学年や性別関係なく、互いにキャンパスを合い、共に強くなることができます。**勉強なライバルであり最強な仲間**である私たちと一緒に陸上をしません！！皆さんが仲間になってくれることを楽しみにしています！！

第56代目部長・主将 原野選手(国分寺市立第三中学校)



部長・主将

マネージメントブロックは陸上競技部の縁の下の方を持ち支えている重要なブロックです。私たち国分寺高校陸上競技部は、**明るく楽しく元気に！**をモットーに日々活動しています！マネージャーの主な仕事には、動画撮影やタイムの計測、ホームページの作成などがあります。大会時には**マネージャーが必要不可欠**と言えるほど多くの仕事がありますが、**充実度や楽しさは他の何物にも負けない**と強く感じています！また、マネージャーは全てのブロックと関わるため、主体性を身につけて、陸上競技と深く関わることが出来ます。全員が支障なくメニューをこなせるよう働きかけるのも私たちの役割です！中学生の皆さん！ぶんに陸上競技部で**青春の第一線**を通過させませんか！！マネージャー大大大募集中です！未経験の方も**初心者の方も陸上競技の魅力にハマることも間違いなし！！**一緒にマネージャーしませんか！！心からお待ちしています！！

マネージャー長 岩浪マネージャー(昭島市立瑞雲中学校出身)

スプリントブロックには、**探究心と向上心溢れる**部員が沢山あり毎回の練習では、個人が自分の動きに対して思考し、自ら改善し努めて行動を起こしています。普段の練習では、SDなどの走り込みはもちろん、フレキやミニハードルなどの道具を用いた動き作り、筋力を向上させるため上半身から下半身までのウェイトトレーニングを行っています。練習中では先輩後輩関係なく、お互いをたくさん刺激しあっており、私も**日々沢山の仲間から刺激**を貰いながら、**記録をぐんぐん伸ばすことが出来ています！！**まだまだ成長中の国分寺陸上競技部スプリントブロック、競技力だけでなく精神面まで鍛え、**夢を大きく成長した自分の姿を、一緒に実現させよう！！**

スプリントブロック長 小原選手(国立市立国立第二中学校出身)

中長ブロックでは800m、1500m、3000m、5000mの中距離から長距離まで、自己ベストを目指して練習しています！私がこのブロックで一番好きなのは、**仲間の成長がチームみんなの喜び**です。また、中長は努力が結果に現れます。中には高校から陸上を始めた人もいますが、中長メンバーの大半が都大会に出場しています。中長距離はきついと思われがちですが、自己ベストが自己ベストになり、**乗り越えた達成感**は半端ないです！大変な練習ですが仲間がいるから乗り越えられます！そして、中長の一大イベントは駅伝です！**仲間のため種を繋ぐ駅伝は本当に楽しい**です！あの中長ならではの感動を味わいたい方、やったことないけど興味がある方！**速くなる可能性は無限大**です！私たちは一緒に乱舞する仲間を探しています！最後にこの国分寺陸上競技部に入れば、みなさんの思い描いている**何百倍も楽しい、充実した、トキメキあふれるものになる**こと間違いありません！一生に一度の高校生活、一緒に充実させましょう！！

中・長距離ブロック長 島村選手(国分寺市立第三中学校出身)

こんにちは！国分寺高校陸上競技部跳躍ブロックです！このブロックでは跳躍練習、スプリント練習、フィジカル練習を中心に**全国制覇を目指して**日々、練習に励んでいます！跳躍には走高跳、走幅跳、三段跳、棒高跳があり、どれもフィジカル、スピード、技術、そして3回又は6回以内で決めなければならないメンタルが求められます！跳躍は跳んだ高さ、距離が目で見つけたり分かること、**跳べたときの気持ちよさ**、踏切や助走、空中動作などの技術を深く考え、**仲間と話し合いながら理詰りに近づいていく楽しさ**が魅力だと考えています！そんな魅力を国分寺高校陸上競技部に入って感じてみませんか？！初心者でも経験者でも大歓迎です！**最高の仲間と充実した3年間**にきつくなると思います！国分寺高校陸上競技部で待っています！！

跳躍ブロック長 岩崎選手(府中市立府中第十中学校出身)

こんにちは！国分寺高校陸上競技部・投擲ブロックでは、週5日のうち2日は投げ練習、その他の日はウエイトトレーニング、走り込み、動きづくりなど、さまざまな練習に取り組んでいます。投擲項目には、やり投げ・砲丸投げ・円盤投げ・ハンマー投げの4種目があります。現在国分寺高校陸上競技部にはやり投げ・砲丸投げ・円盤投げの選手が在籍しており、**全国制覇を目指して日々切磋琢磨**しています。投擲には、やり投げのように高校から始める種目もあるため、これまで陸上をやっていた人も、そうでない人も、**新たな「陸上の魅力」に触れることができます**。投擲競技では、高い技術力に加え、投擲力・走力・筋力・瞬発力・柔軟性など、さまざまな能力がバランスよく求められます。その分、課題をつ一つと克服することで、5m、10mと**記録が大きく伸びる可能性がある**のも、投擲ならではの魅力です！国分寺高校では、**投擲の真実と、目標に向かって努力する楽しさ**を思い切り感じることができます。ぜひ、私たちと一緒に陸上競技を楽しみましょう！！

投擲ブロック長 寺嶋選手(あきる野市立西中学校出身)

ブンジから無限大のジブンへ

「チーム国分寺」活動紹介

- ◆部員数 1年15名 2年12名 3年13名(計40名)※令和7年7月現在
- ◆活動日 月火木金土(シーズン中は土日が大会)
- ◆場所 東大南公園、学校グラウンド、府中競技場、富士森競技場など
- ◆顧問 5名 増元(東京都高体連陸上競技専門部第5支部委員)
- ◆学生コーチ(不定期)
 - 村椿選手(ハードル・混成、2022年全国インターハイ女子七種競技出場)
 - 葛西選手(ハードル・スプリント、2024年全国インターハイ男子400mH第3位)
 - 濱島選手(中距離、2023年東京都選抜大会800m入賞)
 - 一杉選手(長距離、2023年早稲田大学陸上競技同好会中長ブロック長)
 - ※その他、トップアスリート・大学生・他校の高校の選手などと練習する機会がたくさんあります！



◆活動日について
月火木金土の放課後(学校がない場合は午前中)に全体練習があります。主な練習場所は「東大南公園陸上競技場」が多く、種目・技術練習をする場合は「府中市民陸上競技場」や「富士森陸上競技場」、「武蔵野陸上競技場」を使用します。大会前などに全体で「秋留台公園陸上競技場」を使用することもあります。「学校のグラウンド」で投擲の練習や、フレキやダイナマ、ラダーやシャフトなどを用いたドリルなどを行います。また学校内でウエイトトレーニングや最大無酸素パワー向上のためのマントレーニングも実施しています。

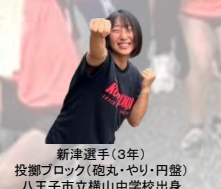
トキメキ溢れる「夢合宿」と「国分寺選手権」

◆夏に宿泊、冬は日帰り集中練習を行っています。ひとりひとりの可能性が広がるため、「**夢合宿**」と呼んでいます。



- ◆夏(7月下旬)は長野県富士見高原にて、3泊4日の宿泊を通して「チームづくり」を目的とし、部員の相互理解とお互いの絆を深めるとともに、「集中練習」による技術と体力の向上を目指します。夜はお互いをともに「チームディスカッション」をしたり、中長ブロック「ハケカップ」の開催、最終日には「MVP賞」の発表などイベントが続き、究極の盛り上がりの中で合宿が終わりです。
- ◆冬(12月~2月)は日帰りです。千葉県クロスセンターコースや、千葉・東京・神奈川での砂浜トレーニングなどを実施しています。
- ◆部内競技会(通称国分寺選手権)を開催し、部員が自分たちでプログラムを編成し、運営しながら全種目全員チャレンジを実施しています。競技前に選手同士でコーチングしたりと、種目への理解が深まり、陸上だけでなくもっと大好きになります。新たな適正発見や能力発揮にも繋がります。
- ◆本校では練習において「**考えるプロセス**」を大切にしています。競技者として「今何をすべきか」を自分で理解していないと、大切な時に自分で考えて行動できなくなります。「**我以外皆敵が師**」のスタンスを忘れず、単なる部活動ではなく陸上競技を「**人生**」と捉え、多くのことに「**互換**」できるような選手となるよう心がけています。

現役選手にインタビュー



新津選手(3年) 投擲ブロック(砲丸・やり・円盤) 八王子市立横山中学校出身

国分寺を選んだ理由は？
部活も勉強も頑張れる環境だからです！
国分寺陸上競技部の魅力とは？
自分のやりたい事がなんでも出来ます。そして仲間が最高！
陸上競技の楽しさとは？
やった分だけ強くなれる！
砲丸投の魅力とは？
重い砲丸が空気を感じずぐらぐら…と飛んでいく時の快感です！
中学生へメッセージをお願いします！
考えて本気で陸上をやるなら国分寺です！

2025年全国インターハイ出場
2024年U18全国大会出場
2024年関東選抜新人 優勝

- ◆国分寺を選んだ理由は？
高いレベルでの文武両立ができると思ったから。
- ◆国分寺陸上競技部の魅力とは？
男女年齢関係なくアドバイスし合える中で、「隣の人を強くする」ことで自分も強くなること。
- ◆なぜ陸上を選んだの？
自分の身体だけで勝負できるのが楽しそうだったから。(元々は新体操をやっていた手具を使っていたので。)
- ◆走幅跳の魅力とは？
速く走って遠くに跳ぶのが本当に楽しい！！私はピットに立つと疲れが取れます！笑
- ◆中学生へメッセージをお願いします！
国分寺に来て心から楽しんできてほしいです。ぜひ来てください！！



石井選手(3年) 跳躍ブロック(走幅跳、三段跳) 私立武蔵野東中学校出身

- ◆国分寺を選んだ理由は？
勉強と部活が充実していたから。
- ◆陸上を選んだ理由は？
走ること、跳ぶことが好きだったこと、中学生の頃から憧れていた種目があったから。
- ◆国分寺陸上競技部の魅力とは？
部員全員が陸上に対して真っすぐに向き合っていて、つらいときでも声を掛け合って乗り越えられる所！
- ◆三段跳の魅力とは？
スピードに乗って三歩が全て上手くいったときの浮遊感と地面から返ってくる力が心地いい！
- ◆中学生へメッセージをお願いします！
国分寺は全力で考えて強くなれる場所です！是非来てください！！

西坂選手(2年) 跳躍・スプリントブロック(三段跳、100m) 武蔵野市立第六中学校出身

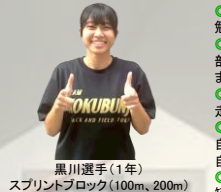


市選手(1年) 投擲・跳躍ブロック(やり・砲丸投・走幅跳) 府中市立府中第七中学校出身

- ◆国分寺を選んだ理由は？
勉強、部活動、行事全てに全力で取り組める環境があったから。
- ◆国分寺陸上競技部の魅力とは？
明るく楽しく元気がよく、考える陸上をして、全力で楽しんで競技をしているところ。
- ◆陸上競技の楽しさとは？
努力した分だけ、結果が伴ってくる！
- ◆中長距離の魅力とは？
走った走った分だけ速くなれるところ！タイムが目に見えて縮まってくるから、達成感がすごい！
- ◆中学生へメッセージをお願いします！
全力で陸上をしたいなら国分寺がオススメです！待ってます！



佐藤選手(2年) 中長距離ブロック(1500m、3000m) 府中市立府中第一中学校出身



黒川選手(1年) スプリントブロック(100m、200m) 立川市立立第五中学校出身

- ◆国分寺を選んだ理由は？
勉強も部活も行事も全力で、楽しめたかったのと、この陸上競技部に入りたかったからです。
- ◆国分寺高校の魅力とは？
考える陸上はもちろん、日々明るく楽しい雰囲気と、チームとしての圧倒的な強さとのギャップが最高です！！
- ◆陸上を選んだ理由は？
走ることが好きだったのと、「ゴールの向こうに人生があり、社会がある」という入部当時の顧問の先生の言葉が心に響いたからです。
- ◆陸上競技の楽しさとは？
常に結果が右肩上がりに伸びていくわけじゃないからこ頑張りそうと思えて、心身ともに成長できます！
- ◆中学生へメッセージをお願いします！
日々の忙しさの中にもたくさんの楽しさと学びが詰まっています。国分寺でお待ちしています！



水守選手(1年) 中長距離ブロック(800m、1500m) 国分寺市立第四中学校出身



矢島選手(1年) スプリントブロック(100m、200m) 小平市立小平第三中学校出身

- ◆国分寺を選んだ理由は？
部活も勉強も行事も充実していて高校生活が楽しそうだったからです。
- ◆国分寺陸上競技部の魅力とは？
チームとして教えあえる仲間がいることです。
- ◆陸上競技の魅力とは？
0.1秒、1cmで勝負が決まるので、努力の積み重ねで誰でも勝つことができることです。
- ◆ハードルの魅力とは？
走れも技術も必要で難しいですが、考えて練習した分だけタイムが縮まるとです。
- ◆中学生へメッセージをお願いします！
本気で陸上をする国分寺高校しかない良い環境があるのでぜひ皆さんも来てください！

西森選手(1年) ハードル・混成ブロック(八種) 杉並区立阿佐ヶ谷中学校出身